UNTAR
Universitas Tarumanagara

UNTAR untuk INDONESIA

SURAT TUGAS
Nomor: 129-R/UNTAR/Pengabdian/V/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

NINAWATI, Dr. Dra., M.M.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Mindspace: Merayakan Homo Ludens
Mitra	:	Publicanews
Periode	:	Genap 2024-2025/ 03 Mei 2025
URL Repository	:	https://lintar.untar.ac.id/ltrdosen/lapBKD/srttgspkm.aspx

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

06 Mei 2025
Rektor

Prof. Dr. Amad Sudiro,S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : e9f24d422e7cea18651525655092fefe

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

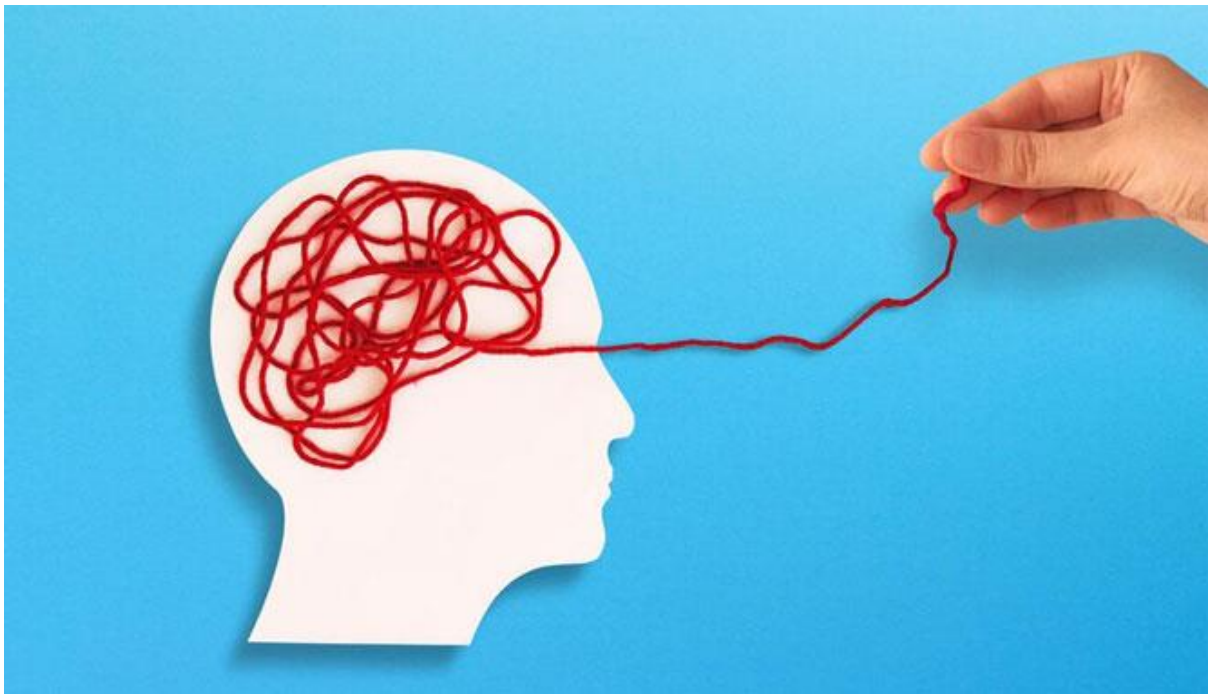
https://www.publica-news.com/berita/publicana/2025/05/03/71253/mindspace-merayakan-homo-ludens.html

Publicana

Rusyidan Ramadhan, Ninawati, dkk

Mindspace: Merayakan Homo Ludens

03 Mei 2025 | 16:26:54



Oleh: Rusydian Ramadhan, Ninawati dkk

DEWASA ini, yang namanya *'game'* bukan lagi sekadar sarana hiburan. Makna *game* atau gim lebih dari itu. Gim sudah menjadi gaya hidup. Malah tidak berlebihan jika kemudian dikatakan, di keseharian, gim telah menjadi pertanda terpenuhinya fitrah manusia sebagai mahluk bermain.

Dengan gim kiranya fitrah *homo ludens* dirayakan.

Memang pernah ada masanya, ketika banyak orang menganggap gim hanya pantas diperuntukkan bagi anak-anak dan remaja. Maka, jika orang dewasa bermain gim,

konotasinya negatif, Mereka dianggap kurang kerjaan, tidak sedang melakukan sesuatu yang serius dan semacamnya,

Namun semua itu kini telah berubah. *Game* atau gim adalah gaya hidup. Bukan lagi dianggap monopoli anak-anak, atau sesuatu yang tidak serius, dan sekadar pengisi waktu luang. Kini gim dapat dikatakan sebagai bagian dari rutinitas keseharian.

Malahan, di tengah dunia yang kini makin sibuk dan penuh tekanan, muncul satu pertanyaan penting: Bagaimana kita bisa membekali anak-anak (dan bahkan orang dewasa) untuk bisa menghadapi tantangan hidup tanpa merasa kewalahan?

Jawabannya hanya satu kata: gim!

Dan satu di antaranya adalah apa yang dikenal sebagai *"MindScape".* Ini adalah sebuah pendekatan edukatif dan interaktif yang mengajak kita bermain sambil belajar mengelola emosi, berpikir kritis dalam menghadapi tantangan kehidupan.

"Mindscape" diperkenalkan oleh Robert Ornstein (dalam Rose & Nicholl, 2002), sebagai sebuah proses berpikir yang melibatkan kombinasi kompleks dari kata, gambar, dan skenario. Ini mendekati cara alami berpikir manusia, yang kemudian diadaptasi menjadi permainan papan *(board game)* yang inovatif, menggabungkan keseruan bermain dengan kemampuan dalam pengelolaan emosi.

Kemampuan pengelolaan emosi adalah kemampuan penting yang dapat mendukung kesehatan mental, mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, pengelolaan emosi membantu pengambilan keputusan yang lebih rasional serta meningkatkan produktivitas dan fokus dengan menghindari gangguan emosi negatif.

Emosi negatif merupakan perasaan individu yang dirasa kurang menyenangkan (ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan). Ini dapat membuat individu bertindak dan berasumsi negatif pada dirinya sendiri dan orang lain. Dan ketika seseorang merasakan emosi negatif maka semuanya menjadi negatif, tidak menyenangkan, dan menyusahkan.

Permainan *Mindscape* memanfaatkan masalah emosi ini dengan sangat baik. Manfaat bermain sambil belajar dengan mindscape sangatlah beragam, mulai dari meningkatkan kesadaran emosional anak, mendorong pengembangan keterampilan sosial, hingga mengurangi stres dan kecemasan melalui aktivitas menyenangkan.

Salah satu metode yang dapat dipraktikkan dalam *mindscape* adalah S.T.A.R. *(Stop, Think, Assess, Respond)* yang terinspirasi dari filosofi Stoa. Filosofi ini dipelopori oleh

Zeno dari Citium, dan kemudian dikembangkan serta dipraktikkan oleh tokoh-tokoh besar seperti Epictetus, Seneca, dan Kaisar Romawi Marcus Aurelius.

Ada beberapa aktivitas *mindscape* yang direkomendasikan, misalnya untuk siswa kelas 6 SD.

Pertama, membuat peta konsep untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kreatif. Kedua, diskusi kelompok untuk meningkatkan pemahaman materi. Ketiga, presentasi hasil karya di depan kelas untuk melatih kemampuan komunikasi dan kepercayaan diri. Keempat; kegiatan kolaboratif seperti membuat poster atau presentasi multimedia untuk meningkatkan keterampilan kolaborasi dan kreativitas.

Dengan pendekatan yang menggabungkan permainan dan refleksi diri, pengguna dapat mengatasi emosi negatif, Metode ini tidak hanya bermanfaat untuk pengembangan diri, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna.

MindScape mengajarkan untuk belajar mengenal diri dan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari, karena pada akhirnya, setiap tantangan hidup adalah bagian dari petualangan yang patut dan amat berharga untuk dijelajahi.***

Penulis:
Rusydian Ramadhan
Audrey Valencia Susanto
Daniel Franando Dcj
Nabhan Rabbani
Albertrado Totto Eldiyano *)
dan **Ninawati** **)

*) Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.
**) Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

*) *Konten di Rubrik Publicana merupakan tulisan dan opini pengirim yang dimuat oleh Redaksi Publicanews*.